



KRÄUTER
Käthchen

Wilde Getränke

VON DER WIESE INS GLAS

Dein sprudelnder Onlinekurs

ERFAHRE
MEHR UNTER
www.kraeuterkaethchen.de
kraeuter.kaethchen

Inhaltsverzeichnis

Willkommen

Deine Einführung in die Welt der wilden Getränke

Kapitel 1

Wilde Limonaden

Spritzige Frische aus der Natur

Kapitel 2

Wildpflanzentee

Warmer Genuss mit sanfter Wirkung

Kapitel 3

Sirup & Blütensüße

Die süße Seele der Pflanzen konservieren

Kapitel 4

Kräuterwein

Wiesendaromen in der Flasche

Kapitel 5

Wasserkefir

Fermentierte Kraft



Willkommen

Deine Reise in die Welt der wilden Getränke

Schön, dass du hier bist.

Mit diesem Kurs öffnest du eine Tür: hinaus in die Natur und hinein in eine Welt voller Aromen, Geschichten und altem Pflanzenwissen.

Wilde Getränke sind mehr als nur ein Trend oder eine kulinarische Spielerei. Sie verbinden uns mit den Pflanzen, die vor unserer Haustür wachsen, den Jahreszeiten und unserer Umgebung und letztlich auch mit uns selbst.

Du brauchst keine exotischen Zutaten oder komplizierte Techniken. Alles was du brauchst, ist Aufmerksamkeit, Freude am Ausprobieren und vielleicht ein bisschen Mut, Bekanntes neu zu entdecken.

Ob du nun Giersch als Limonadenzutat kennenlernst, aus Löwenzahnblüten einen Sirup zauberst oder aus Fichtenspitzen einen Wein aromatisierst, jedes Getränk ist ein Stück Natur in deiner Tasse oder deinem Glas.

Willkommen

Deine Reise in die Welt der wilden Getränke

In den kommenden Kapiteln zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du mit einfachen Mitteln und heimischen Wildpflanzen köstliche, gesunde und manchmal auch ein wenig magische Getränke zubereiten kannst.

Nimm dir Zeit, probiere aus, schmecke, spüre.
Und vor allem: Hab Freude daran.

Also, auf dich, auf die Pflanzen und auf die wilden Wege dazwischen.

Alles Liebe und viel Spaß beim Ausprobieren,

Maria



Hinweis zur Eigenverantwortung

Die Inhalte dieses Kurses dienen der Inspiration und Wissensvermittlung im Bereich Wildpflanzen und Getränkezubereitung.

Sie stellen keine medizinische oder therapeutische Beratung dar.

Bitte verwende ausschließlich essbare Pflanzen, die du sicher bestimmen kannst.

Achte beim Sammeln auf geeignete Standorte und überprüfe immer die Verträglichkeit.

Die Anwendung der gezeigten Rezepte und Methoden erfolgt in eigener Verantwortung.

Ich übernehme keine Haftung für eventuelle Schäden, die aus unsachgemäßer Anwendung, falscher Pflanzenbestimmung oder Unverträglichkeiten entstehen.

Wenn du unsicher bist, nutze Bestimmungsbücher, Apps oder ziehe Fachpersonen zu Rate.

Saisonkalender

Januar	Februar	März
Ingwer Kurkuma Gewürze wie Sternanis, Zimt	Taubnessel Labkräuter Vogelmiere Gänseblümchen	Duftveilchen Brennnessel Kornelkirsche (Blüten)
April	Mai	Juni
Giersch Löwenzahn frische Triebe der Nadelbäume	Mädesüß Gundermann Waldmeister Wiesensalbei	Rotklee Lindenblüten Schaufgarbe Erdbeeren
Juli	August	September
Beifuß Malve Rose Him-/Brombeeren	Goldrute Steinklee Wilde Möhre Kornelkirsche	Apfel Birne Vogelbeere Hagebutte
Oktober	November	Dezember
Weißdorn Quitte Schlehe	Douglasie Nelkenwurz Mispel	Tanne Kiefer Fichte

Diese Übersicht dient als Inspiration und zeigt eine kleine Auswahl an Zutaten, die du in den jeweiligen Monaten für deine wilden Getränke nutzen kannst.

Wilde Limonaden

Spritzige Frische aus der Natur

Limonade ist Sommergefühl in Flaschenform: erfrischend, prickelnd und einfach unglaublich lecker.

Doch hast du schon einmal eine Limonade probiert, in der Giersch, Gundermann oder Holunderblüten die Hauptrolle spielen oder in der Wildpflanzen statt Zitronenaroma für das besondere Geschmackserlebnis sorgen?

Wilde Limonaden sind der perfekte Einstieg in die Welt der essbaren Natur.

Sie sind unkompliziert in der Zubereitung, voller Geschmack und laden dich ganz nebenbei dazu ein, mit neuen Augen auf Wiese, Garten und Wegesrand zu schauen.

Je nach Jahreszeit kannst du deine Limonaden immer wieder neu gestalten, *siehe Saisonkalender*.



Wilde Limonaden

Spritzige Frische aus der Natur

Je nachdem, wie viel Zeit ich habe, bereite ich meine wilden Limonaden entweder als schnelle Variante oder als fermentierte Version zu.

schnelle Variante

Zutaten

- eine Handvoll Wildkräuter (hier nehme ich am liebsten Giersch)
- 1l Apfelsaft
- 1l Mineralwasser

Für diese einfache Alltagslimonade übergießt du kleingeschnittene, frische Wildkräuter mit Apfelsaft und lässt die Mischung über Nacht im Kühlschrank ziehen.

Am nächsten Tag filterst du die Wildpflanzen ab und gibst noch etwas Mineralwasser hinzu und schon hast du eine prickelnde, natürliche Erfrischung.

Perfekt für spontane Sommertage oder wenn es einfach mal schnell gehen soll.

Wilde Limonaden

Spritzige Frische aus der Natur

Wilde fermentierte Limonade

Etwas ursprünglicher und spannender ist die fermentierte Variante. Dabei handelt es sich um lebendige Kräuter- oder Fruchtgetränke, die ganz ohne zugesetzte Industriehefen oder künstliche Aromen auskommen.

Die Gärung entsteht allein durch die wilden Hefen, die natürlicherweise auf Blättern, Blüten und Früchten vorkommen. Wilde Limonaden verbinden Genuss, Kreativität und Natur auf wunderbar einfache Weise. Sie schenken dir nicht nur Erfrischung, sondern auch ein Stück Wildnis im Glas.

Vorteile

- Probiotisch: gut für deine Verdauung und das Wohlbefinden
- Natürlich süß, aber nicht überzuckert – denn der Zucker wird während der Gärung „aufgefuttern“
- Lebendig und spritzig, jede Limo schmeckt ein wenig anders: immer überraschend, immer ein bisschen wild

Wilde Limonaden

Spritzige Frische aus der Natur

Wilde fermentierte Limonade

Was du brauchst (für 1 Flasche à ca. 1 Liter):

- 1 Apfel (je nach Saison auch Birne, Beeren oder Pfirsich möglich)
- 1 gute Handvoll Giersch (oder alternativ junge Brennnessel- oder Zitronenmelisseblätter)
- einige essbare Blüten nach Saison, z. B. Holunder-, Goldruten-, Kamillen- oder Gänseblümchenblüten
- etwas Ingwer (viele wilde Hefen)
- 2–4 EL Zucker (je nach Geschmack und gewünschtem Gärtempo)
- optional: 1 EL roher Apfelessig oder roher Kombucha als Ferment-Starter
- Wasser

1. Apfel waschen, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Fülle damit etwa ein Drittel deiner sauberen Flasche (Glasflasche mit weiter Öffnung oder Bügelverschluss ist ideal).
2. Die Wildkräuter und Blüten vorsichtig ausschütteln, aber nicht waschen. Auf ihren Oberflächen sitzen die wilden Hefen, die wir für die natürliche Gärung brauchen. Gib anschließend alles mit in die Flasche.

Wilde Limonaden

Spritzige Frische aus der Natur

Wilde fermentierte Limonade

3. Zucker sowie optional den Apfelessig oder Kombucha hinzufügen. Der Zucker dient den Hefen als Nahrung und startet die Fermentation.
4. Gieße Wasser in die Flasche, aber lasse etwa 3–4 cm Platz zum Rand, damit sich Druck aufbauen kann. Verschließe die Flasche und schüttle sie kurz, damit sich der Zucker auflöst.



Wilde Limonaden

Spritzige Frische aus der Natur

Jetzt beginnt die wilde Gärung!

- Stelle die Flasche bei Zimmertemperatur (ca. 20–25 °C) an einen schattigen Ort.
- Entlüfte sie täglich – besonders bei Bügelflaschen! Es bildet sich Kohlensäure, und der Druck kann ordentlich steigen.
- Meist beginnt die Gärung ab dem 2. Tag. Dann steigen kleine Bläschen auf – ein gutes Zeichen!
- Probiere täglich einen Schluck, um den Geschmack zu testen. Zwischen Tag 2 und Tag 4 ist die wilde Limo meist perfekt: leicht prickelnd, angenehm süß-säuerlich, voller Kräuteraroma.
- Wenn sich feine Bläschen zeigen und es leicht prickelt, ist deine wilde Limonade fertig!



Worauf du achten solltest:

- Nur frische, ungespritzte Zutaten verwenden.
- Wildpflanzen nur aus sauberer Umgebung sammeln
- Sammle nur trockene Blüten, denn Regen wäscht die Pollen und Hefen ab und genau die brauchen wir!
- Je mehr Zucker, desto schneller gärt's und desto höher auch der Alkoholgehalt, wenn du zu lange wartest.

Wildpflanzen Tee

Warmer Genuss mit sanfter Wirkung

Tee aus Wildpflanzen ist weit mehr als ein Getränk. Er ist ein Stück Natur, das uns Wärme, Ruhe und Wohlbefinden schenkt. Wer seine Kräuter selbst sammelt, trocknet und aufgießt, erlebt nicht nur den Geschmack der Pflanzen, sondern auch eine besondere Verbindung zu ihnen. Man weiß, was in der Tasse steckt, und kann mit jedem Schluck spüren, was einem guttut.

Was ist eigentlich Kräutertee?

Streng genommen darf der Begriff "Tee" eigentlich nur für den Aufguss der Teepflanze *Camellia sinensis* - also grüner, schwarzer oder weißer Tee - verwendet werden. Wenn ich hier also von Kräutertee spreche, meine ich den Aufguss von Blättern, Blüten oder Wurzeln der Pflanzen. Im Alltag hat sich der Begriff „Kräutertee“ längst eingebürgert und wir wissen, was gemeint ist: ein wohltuender Kräuteraufguss aus heimischen Pflanzen.



Wildpflanzen Tee

Warmer Genuss mit sanfter Wirkung

Aufbau einer guten Teemischung

Eine ausgewogene Teemischung besteht aus drei Bestandteilen: **Basisnote, Wirkstoffnote und Aromanote**. Diese Einteilung hilft, Geschmack und Wirkung in ein harmonisches Verhältnis zu bringen.

Basisnote: *der Körper der Mischung*

Die Basisnote bildet den größten Anteil der Mischung. Sie sorgt für Volumen, mildert intensivere Kräuter ab und verleiht dem Tee eine runde, angenehme Grundnote. Geeignete Pflanzen sind zum Beispiel Melisse, Brombeerblätter oder Brennnessel.

Wirkstoffnote: *die Seele der Mischung*

Die Wirkstoffnote bringt Tiefe und Wirkung in den Tee. Diese Kräuter sind meist etwas kräftiger, würziger oder bitterer und bestimmen die eigentliche Funktion der Mischung.

Beispiele sind Schafgarbe, Thymian oder Salbei.



Wildpflanzen Tee

Warmer Genuss mit sanfter Wirkung

Aufbau einer guten Teemischung

Aromanote: *der Duft und die Leichtigkeit*

Diese Pflanzen geben dem Tee seinen charakteristischen Duft und runden ihn geschmacklich ab. Sie machen den Tee lebendig und sorgen für eine angenehme Note.

Geeignet sind zum Beispiel Minze, Zitronenverbene oder Holunderblüten.

Ein bewährtes Mischungsverhältnis lautet:

3 Teile Basisnote + 1-2 Teile Wirkstoffnote + 1 Teil Aromanote

Für die Optik und das Herz können zusätzlich sogenannte Schmuckdrogen verwendet werden, farbige Blüten wie Ringelblume, Rose oder Kornblume. Sie bringen Schönheit und Leichtigkeit in die Mischung, ohne den Geschmack wesentlich zu verändern.



Wildpflanzen Tee

Warmer Genuss mit sanfter Wirkung

Tipps zum Mischen

- Ein häufiger Fehler bei der Teezubereitung ist, zu viele verschiedene Kräuter zu kombinieren. Je mehr Pflanzen enthalten sind, desto weniger kann jede einzelne ihre Wirkung entfalten.
- Als Faustregel gilt: Nicht mehr als sieben Kräuter pro Mischung, oft reichen schon drei bis vier, wenn sie gut aufeinander abgestimmt sind.
- Überlege dir vor dem Mischen, welche Wirkung dein Tee haben soll, beruhigend, stärkend oder einfach nur wohltuend. Wähle die Pflanzen dementsprechend aus und mische sie im beschriebenen Verhältnis.
- Mische alle Zutaten vorsichtig in einer Schüssel, am besten mit den Händen oder einem Löffel und fülle sie anschließend in gut verschließbare Gläser oder Dosen. So bleiben Duft und Wirkung lange erhalten.

Wildpflanzen Tee

Warmer Genuss mit sanfter Wirkung

Die Kräuter richtig trocknen

Damit die gesammelten Pflanzen ihre Inhaltsstoffe, Farbe und ihr Aroma behalten, ist das richtige Trocknen besonders wichtig.

- Kräuter werden am besten an einem trockenen, sonnigen Vormittag gesammelt, sobald der Tau verdunstet ist. Zu diesem Zeitpunkt enthalten sie besonders viele ätherische Öle und Wirkstoffe. Vermeide das Sammeln nach Regen oder in der Mittagshitze.
- Blätter und Blüten können locker auf einem Tuch, Gitter oder Backpapier ausgebreitet werden. Sie sollten an einem schattigen, luftdurchlässigen Raum stehen und regelmäßig gewendet werden, damit sie gleichmäßig trocknen.
- Je nach Pflanze dauert der Trocknungsprozess etwa 5 bis 10 Tage. Die Kräuter sind fertig, wenn sie rascheln und sich leicht zwischen den Fingern zerbröseln lassen.

Wildpflanzen Tee

Warmer Genuss mit sanfter Wirkung

Die Kräuter richtig trocknen

- Von der Methode die Pflanzen Bündelweise aufzuhängen, würde ich mittlerweile abraten. Die Schimmelgefahr ist tatsächlich ziemlich hoch und man kann den Schimmel oft mit dem bloßen Auge nicht erkennen.
- Getrocknete Kräuter sollten in luftdichten Gefäßen wie Gläsern oder Dosen aufbewahrt werden. Dunkel und kühl gelagert, behalten sie ihr Aroma und ihre Wirkung etwa ein Jahr lang. Es empfiehlt sich, jedes Glas mit Pflanzenname und Sammeldatum zu beschriften.



Wildpflanzen Tee

Warmer Genuss mit sanfter Wirkung

Wirkung

Viele Pflanzen wirken unterstützend auf Körper und Geist. Manche beruhigen und entspannen, andere regen an, klären oder stärken.

Jede Pflanze hat ihren eigenen Charakter. Das Schöne an selbst zusammengestellten Tees ist, dass man sie genau auf die eigenen Bedürfnisse abstimmen kann.

Kräuter, die entspannen, nervöse Gedanken beruhigen und den Schlaf fördern können:

Melisse, Kamille, Lavendel, Hopfen, Linde

Kräuter, die beleben, die Konzentration fördern oder Energie geben können:

Minze, Zitronenverbene, Rosmarin

Kräuter, die die Verdauung unterstützen und Blähungen lindern können:

Löwenzahnwurzel, Schafgarbe, Beifuß (nicht in der Schwangerschaft)

Kräuter, die das Immunsystem unterstützen und bei Erkältungen unterstützen können:

Holunderblüten, Thymian, Hagebutte, Salbei, Lindenblüte

Wildpflanzen-tee

Warmer Genuss mit sanfter Wirkung

Anwendung

Anwendung von Wildpflanzen- und Kräutertee:

Für eine Tasse (ca. 250 ml) verwende ich etwa 1 Teelöffel getrocknete Pflanzen. Alternativ lässt sich der Tee natürlich auch aus frischen Pflanzen zubereiten, dafür nimmt man etwa 1 Esslöffel.

Wichtig dabei:

- Ein Deckel auf die Tasse oder Kanne hilft, die flüchtigen ätherischen Öle im Tee zu bewahren.
- Das Wasser muss nicht kochend sein, ca. 80–90 °C sind völlig ausreichend.
- Ziehzeit: etwa 8–10 Minuten, dann den Tee abfiltern.



Sirup & Blütensüße

Die süße Seele der Pflanzen konservieren

Sirup ist eine wunderbare Möglichkeit, das Aroma und die Kraft von Pflanzen einzufangen und haltbar zu machen. Mit nur wenigen Zutaten kannst du deine Lieblingsaromen das ganze Jahr über genießen und vielseitig in der Küche verwenden.

Ob Holunderblüten, Gundermann, Rosen, Fichtenspitzen oder Minze: aus vielen duftenden und geschmackvollen Wildpflanzen lässt sich ein köstlicher Sirup herstellen. Je nach Pflanze kann er erfrischend, blumig, würzig oder harzig schmecken und manchmal sogar wohltuend für Körper und Seele wirken.

Das Grundprinzip ist immer gleich

Das Aroma der Pflanze wird durch Zucker, Wasser und etwas Zitrone gelöst, eingefangen und konserviert. Der Zucker wirkt dabei nicht nur als Geschmacksträger, sondern auch als natürliches Konservierungsmittel, das den Sirup lange haltbar macht.

So entsteht ein vielseitiges Naturprodukt, ein feines Genussmittel für die Küche und je nach Pflanze auch ein sanftes Heilmittel für deine Hausapotheke.

Sirup & Blütensüße

Die süße Seele der Pflanzen konservieren

Verwendungsmöglichkeiten

Sirup ist unglaublich vielseitig. Ein kleiner Vorrat im Regal eröffnet viele Möglichkeiten:

- Getränke: Ein paar Tropfen in ein Glas Wasser ergeben eine feine Limonade oder einen aromatischen Spritzer für Mineralwasser.
- Tee & Heißgetränke: Ein Schuss Sirup süßt und vertieft den Geschmack, besonders in Kräutertees oder Wintergetränken.
- Desserts: Ob über Joghurt, Eis, Pfannkuchen oder Obst, Sirup verleiht Süße und Duft.
- Dressings & Saucen: Ein Teelöffel im Salatdressing oder in einer Marinade sorgt für interessante Geschmackstiefe.
- Hausapotheke: Manche Sirupe, etwa aus Spitzwegerich, Fichtenspitzen oder Thymian, wirken wohltuend bei Husten oder gereizten Atemwegen.

Sirup & Blütensüße

Die süße Seele der Pflanzen konservieren

Zur Haltbarkeit und Hygiene

Damit dein Sirup lange hält, ist Sauberkeit entscheidend.

- Verwende sterilisierte Glasflaschen mit gut schließendem Deckel (z. B. Bügelflaschen).
- Fülle den Sirup kochend heiß ab und verschließe die Flaschen sofort.
- Kühl und dunkel gelagert, bleibt er meist 6 bis 12 Monate haltbar.
- Nach dem Öffnen sollte der Sirup im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb weniger Wochen verbraucht werden.



Sirup & Blütensüße

Die süße Seele der Pflanzen konservieren

Rezept

Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 2-4 Hände voll Schafgarbenblüten
- 500 g Zucker
- 2 Zitronen

Vorbereitung der Blüten

Blüten sollten nicht gewaschen werden. So bleiben ihre feinen Pollen, Düfte und Aromen erhalten, genau das, was deinem Sirup später sein besonderes Aroma verleiht.

Wenn du Sorge hast, dass sich noch kleine Insekten in den Blüten verstecken, lege sie einfach in eine Schüssel oder einen Korb und decke sie locker mit einem leichten Tuch ab. Die kleinen Tierchen krabbeln nach kurzer Zeit von selbst in Richtung Licht und verlassen die Blüten ganz natürlich.



Sirup & Blütensüße

Die süße Seele der Pflanzen konservieren

Rezept

1. Gib das Wasser in einen Topf und füge den Zucker hinzu.
2. Erhitze beides langsam bei mittlerer Hitze, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
3. Nimm den Topf anschließend vom Herd.
4. Gib nun die Schafgarbenblüten und die in Scheiben geschnittenen Zitronen hinzu.
5. Decke den Topf ab und stelle ihn kühl. Am besten in den Keller oder Kühlschrank. Dort darf der Ansatz 2–3 Tage ziehen.
6. Nach dieser Zeit gieße den Sirupansatz durch ein feines Sieb oder Tuch ab, um die Blüten und Zitronen zu entfernen.
7. Erhitze die gewonnene Flüssigkeit noch einmal, bringe sie kurz zum Kochen.
8. Fülle den heißen Sirup anschließend in saubere, heiß ausgespülte Flaschen und verschließe sie gut.

Kräuterwein

Wiesenaromen in der Flasche

Kräuterwein - eine alte, fast vergessene Zubereitungsform, die Genuss und Heilwirkung auf natürliche Weise verbindet.

Kräuterwein kann auf viele Arten eingesetzt werden: als Aperitif, kleiner Begleiter zu einem Essen oder auch als wohltuender Magenwein nach einer Mahlzeit. Je nach Auswahl der Kräuter kann er anregend, verdauungsfördernd oder entspannend wirken.

Schon in der Klosterheilkunde wurde Wein genutzt, um Heilpflanzen einzulegen. Aus gutem Grund: Der Alkohol im Wein wirkt als sanftes Lösungsmittel und zieht Wirkstoffe heraus, die in heißem Wasser (etwa im Tee) kaum löslich sind. So entsteht ein kräftiger, aromatischer Pflanzenauszug, der Farbe, Duft und Wirkstoffe auf natürliche Weise bewahrt.



Kräuterwein

Wiesengaromen in der Flasche

Kräuterwein verbindet damit Heilwirkung und Genuss:
Er ist eine traditionelle Zubereitungsform, die nicht nur wohltut, sondern auch schmeckt.

Wenn du die Pflanzen selbst sammelst, entsteht eine besondere Verbindung:

Du wählst bewusst aus, kommst mit dem Standort in Berührung und weißt genau, was du verarbeitest. So wird aus dem Ansetzen des Weins ein achtsamer, kreativer Prozess.

Kräuterwein herzustellen ist einfach, erfordert aber etwas Geduld und Sorgfalt.

Das Grundprinzip: Wein + Pflanzen + Zeit

- Der Wein dient als Lösungs- / und Konservierungsmittel.
- Die Kräuter geben ihre Aromen, Wirkstoffe und Farben ab.
- Nach einigen Tagen entsteht ein harmonischer und aromatischer Kräuterwein.

Kräuterwein

Wiesenaromen in der Flasche

Verwende nach Möglichkeit Wein in Bio-Qualität, frei von Zusatzstoffen oder Aromen.

Je nach gewünschtem Geschmack kannst du mit Weißwein, Rosé oder Rotwein experimentieren:

- Weißwein ist fein, leicht und trägt zarte Aromen gut.
- Rosé bringt Frische und Frucht.
- Rotwein eignet sich für kräftige, würzige Pflanzen wie Wermut, Rosmarin oder Salbei.

Die Ziehzeit hängt von der Pflanze ab. Milde Kräuter dürfen länger ziehen, während sehr bittere Pflanzen, wie Beifuß oder Wermut, nur wenige Tage benötigen. Sonst würde der Geschmack zu intensiv werden.



Kräuterwein

Wiesenaromen in der Flasche

Verwendung von Kräuterwein

- Als Aperitif: 1–2 kleine Schlucke pur oder auf Eis mit etwas Sprudelwasser – ideal zur Anregung der Verdauung vor dem Essen.
- Zum Kochen: Zum Ablöschen von Gemüse, Fleisch oder Wurzelgerichten; als aromatische Basis für Saucen oder zum Verfeinern von Ofengerichten.
- Als Heilwein: Je nach Pflanze kann ein kleiner Schluck wohltuend wirken – etwa bei Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit oder zur Stärkung.

Tipp

Wenn du empfindlich auf Alkohol reagierst, kannst du den Wein vor dem Trinken sanft erhitzen, um den Alkoholanteil etwas zu verringern. Dabei verdampft ein Teil des Alkohols, das Aroma bleibt jedoch erhalten.

Mit der Zeit wird der Geschmack runder und ausgewogener. Es lohnt sich also, den Kräuterwein einige Wochen ruhen zu lassen, bevor du ihn genießt.

Kräuterwein

Wiesenaromen in der Flasche

Rezept: Aromatischer Beifuß-Wein

Der Beifuß (*Artemisia vulgaris*) ist eines der ältesten Gewürz- und Heilkräuter Europas.

Er bringt eine bittere, erdige Note mit, die wunderbar mit Orange, Zimt und Rosmarin harmoniert.

Diese Kombination ergibt einen aromatischen, leicht herben Kräuterwein, der verdauungsfördernd wirkt, ohne nach „Kräuterapotheke“ zu schmecken.

Er eignet sich hervorragend als Aperitif, 1–2 kleine Schlucke vor dem Essen, pur oder auf Eis mit Sprudelwasser, als Kochwein zum Verfeinern von herzhaften Gerichten oder zum Ablöschen von Soßen.

Zutaten

- 1–2 Stängel Beifuß (nicht zu viel – er ist sehr intensiv!)
- 1 Teelöffel Rosmarin
- etwas Zitronenabrieb oder ein kleines Stück Orangenschale
- 1 Stück Zimtrinde
- 1 Sternanis
- 500 ml Weißwein oder ein milder Roséwein

Kräuterwein

Wiesenaromen in der Flasche

so einfach geht es:

1. Die Kräuter grob zerkleinern, damit sich ihre Inhaltsstoffe besser lösen können. Die Gewürze leicht im Mörser anstoßen, so entfalten sich die ätherischen Öle besonders gut.
2. Kräuter, Gewürze und die Orangenschale in ein sauberes Schraubglas oder eine Glasflasche geben. Mit Wein vollständig bedecken, sodass alles gut unter Flüssigkeit ist, und das Gefäß fest verschließen.
3. Den Ansatz an einem dunklen, eher kühlen Ort 2–4 Tage ruhen lassen.
4. Einmal täglich das Gefäß sanft schwenken, so lösen sich die Aromen gleichmäßig.
5. Ab dem zweiten Tag kannst du schon mal kosten: Wenn dir der Geschmack gefällt, ist dein Kräuterwein fertig!
6. Nach der Ziehzeit durch ein feines Sieb oder Tuch abfiltern und den klaren Kräuterwein in eine saubere Glasflasche füllen.

Kühl und dunkel im Kühlschrank oder Keller lagern.

Haltbarkeit: Mehrere Monate, der Geschmack kann sich mit der Zeit noch harmonisch abrunden.

Wasserkefir

Fermentierte Kraft mit wilden Aromen

Wasserkefir ist ein natürlich fermentiertes Getränk, das durch die Hilfe von Wasserkefir-Kristallen hergestellt wird. Diese Kristalle bestehen aus einer Symbiose von Hefen und Milchsäurebakterien, die Zucker in Kohlensäure, Milchsäure und eine geringe Menge Alkohol umwandeln. Das Ergebnis ist ein spritziges, leicht säuerliches Getränk, das nicht nur erfrischend, sondern auch voller Leben, Enzymen, Vitaminen und nützlicher Mikroorganismen ist.

Mit Wasserkefir hast du nicht nur eine Möglichkeit, ein gesundes, probiotisches Getränk selbst herzustellen, sondern du kannst dich auch kreativ austoben und deine individuellen Geschmacksvariationen zaubern. Ob fruchtig, aromatisch oder exotisch, Wasserkefir lässt sich ganz nach deinen persönlichen Vorlieben gestalten und bietet eine erfrischende, gesunde Alternative für jeden Tag.

Bezugsquellen für Wasserkefirkrystalle

Kefirkulturen kannst du online zum Beispiel bei fairment.de oder ediblealchemy.com bestellen. Oft findest du sie aber auch in deiner Nähe – zum Beispiel über Kleinanzeigen oder lokale Tausch- und Nachbarschaftsgruppen.

Wasserkefir

Fermentierte Kraft mit wilden Aromen

Zutaten für ca. 1 Liter Wasserkefir (Erste Fermentation)

- 2 EL Wasserkefirkristalle
- 50-60 g Zucker
- 1l Wasser
- 1-2 Scheiben Zitrone (Bio, ungespritzt)
- Opt. 1-2 Trockenfrüchte (Feige, Dattel, Aprikose: als Mineralstoffquelle)

so einfach geht es:

1. Ein großes Glas gründlich reinigen (heißes Wasser genügt).
2. Alle Zutaten ins Glas geben und mit Wasser auffüllen.
3. Gut umrühren und mit einem sauberen Tuch und Gummiring abdecken, so gelangt Sauerstoff, aber keine Insekten hinein.
4. 1-3 Tage bei Raumtemperatur (20-24 °C) fermentieren lassen.
5. Zwischendurch verkosten: je länger er steht, desto weniger süß und desto prickelnder wird er.
6. Wenn der Geschmack passt, abseihen und die Kristalle auffangen. Sie können direkt wiederverwendet werden.

Wasserkefir

Fermentierte Kraft mit wilden Aromen

Erste Fermentation

Diese Mischung fermentiert bei Raumtemperatur für 24 bis 48 Stunden. Während dieser Zeit verstoffwechseln die Mikroorganismen den Zucker und produzieren ein gesundes Basisgetränk, das bereits trinkfertig ist.

Alkoholgehalt

Während der Fermentation wandeln Hefen einen Teil des Zuckers in Kohlensäure und geringe Mengen Alkohol um. Der Alkoholgehalt liegt beim frisch abgegossenen Wasserkefir in der Regel bei unter 0,5 Vol.-%, also vergleichbar mit einem reifen Fruchtsaft oder Kombucha.

Je länger du den Wasserkefir stehen lässt oder wenn du eine Zweitfermentation in geschlossenen Flaschen machst, kann der Alkoholgehalt etwas ansteigen, auf ca. 0,8 – 1,5 Vol.-%, abhängig von Zucker, Temperatur und Dauer.

Wasserkefir

Fermentierte Kraft mit wilden Aromen

Zweite Fermentation

Wer das Getränk noch geschmacklich verfeinern möchte, kann eine sogenannte Zweitfermentation durchführen.

- Dafür wird der fertige Wasserkefir in eine luftdicht verschlossene Flasche gefüllt und mit Obst, Kräutern oder Gewürzen verfeinert.
- Nach ein bis zwei Tagen bei Zimmertemperatur entsteht durch die Restgärung ein intensiverer Geschmack und eine natürliche Kohlensäure.
- Sobald der Geschmack und die Spritzigkeit passen, in den Kühlschrank stellen, so verlangsamt sich die Gärung. Dort hält er sich etwa 1-2 Wochen.
- **Wichtig: Flaschen regelmäßig entlüften!**

Problem	Ursache	Lösung
Kefir schmeckt zu süß	zu kurze Fermentation	länger stehen lassen
Kein Sprude	zu kalt, wenig Zucker	wärmer stellen oder mehr Zucker
Kristalle wachsen nicht	Wasser zu weich / zu wenig Mineralien	anderes Wasser oder Trockenfrüchte verwenden
Oberfläche mit weißem Film	Kammhefe (harmlos)	einfach abnehmen, Zitronen zur Vorbeugung

Wasserkefir

Fermentierte Kraft mit wilden Aromen

Wenn du eine Pause einlegen möchtest

Bewahre die Kristalle in einem Glas mit Zuckerlösung (50 g Zucker auf 300 ml Wasser) im Kühlschrank auf. So können sie 3–4 Wochen ruhen. Wenn die Pause länger dauert, einfach die Zuckerlösung erneuern.

Sauberkeit

Achte darauf, dass alle Gefäße und Utensilien gut gereinigt sind (am besten mit heißem Wasser).

So verhinderst du Fehlgärungen oder Schimmelbildung. Wenn dein Kefir ungewöhnlich riecht (faulig, muffig, stark alkoholisch) oder schleimig wird, kippe den Ansatz weg.

Alternative Zuckerarten

Du kannst weißen Zucker, Rohrzucker oder Vollrohrzucker. Süßstoffe, Honig oder Erythrit sind nicht geeignet, da sie nicht vergoren werden können.



Wasserkefir

Fermentierte Kraft mit wilden Aromen

Material

Beim Umgang mit Wasserkefir hört man oft den Hinweis, Metall zu vermeiden und stattdessen Holz, Glas oder Kunststoff zu verwenden, zum Beispiel bei Rührlöffeln oder Sieben.

Meine Erfahrung:

Ich selbst verwende gelegentlich auch Metall, z. B. zum Rühren oder Abseihen, und konnte bisher keinen negativen Einfluss auf die Kristalle feststellen. Es gibt keine gesicherten Hinweise, dass kurzzeitiger Kontakt mit Metall die Fermentation stört oder die Kristalle beschädigt.

Wenn du auf Nummer sicher gehen möchtest, kannst du Holz, Silikon, Kunststoff oder Glas bevorzugen, besonders beim direkten Kontakt der Kristalle beim Abseihen. Ein gelegentlicher Kontakt mit Metall ist meiner Erfahrung nach unproblematisch.

Die Kristalle sind generell sehr robust, solange sie regelmäßig gefüttert werden und die Temperatur stimmt.